climats

Le magazine de votre retraite

CNRACL
CAISSE NATIONALE DE RETRAITES
DES AGENTS DES COLLECTIVITÉS LOCALES

Des **olympiades** pour réunir les générations **p. 10**

La France, **un patrimoine d'exception** **p. 12**

C'est le printemps
prenez l'air! p. 4

mars 2012
n° 69

En bref

QUAND MA PENSION EST-ELLE REVALORISÉE ?

Depuis 2009, la revalorisation de votre pension a lieu au **1er avril** et non plus au 1er janvier.
Vous recevrez votre bulletin de paiement après le versement de votre pension d'avril. L'attestation fiscale continuera d'être présente au dos de ce bulletin de paiement.

72 % de femmes dans l'effectif total des pensionnés CNRACL (soit 0,5 point de plus qu'en 2010).

Pour rappel :
votre magazine *Climats* vous est adressé gratuitement trois fois par an, en mars, juillet et octobre, directement dans votre boîte aux lettres.
Nul besoin de le demander, il vous est automatiquement envoyé dès lors que vous percevez une pension de la CNRACL.

POUR CONTACTER VOTRE CAISSE DE RETRAITE

1 **Par courrier** (Évitez les envois recommandés, ils sont coûteux et rarement utiles.) :
Caisse des Dépôts - CNRACL - rue du Vergne - 33059 Bordeaux cedex

2 **Par courriel : www.cnracl.fr**
Choisissez le profil « Vous êtes retraité », rubrique « Nous contacter ».
Un formulaire de contact est à votre disposition. Il vous permettra de poser vos questions.

3 **Par téléphone :** au cours de votre appel, vous aurez à saisir les 13 chiffres (sans la clé) de votre numéro de Sécurité sociale sur le clavier de votre téléphone. Munissez-vous également de votre numéro de pension.

PROFITEZ DES HEURES CREUSES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
De 9 h à 12 h 15					
De 12 h 15 à 13 h 45					
De 13 h 45 à 16 h					

Périodes très chargées — Périodes assez chargées — Périodes peu chargées

LES BONS NUMÉROS POUR NOUS JOINDRE

Quoi ?	Numéro ?	Quand ?
Votre pension CNRACL • Les informations sur son montant, ses dates de virement, les modalités de changement d'adresse et de compte, la majoration pour enfants • L'émission d'attestations fiscales et de paiement	05 56 11 40 40	Serveur vocal disponible 7 j/7 et 24 h/24
• Toute autre information sur votre pension	05 57 57 91 99	Du lundi au vend. de 9 h à 16 h
Le Fonds d'action sociale		
• Les aides	05 56 11 36 68	Du lundi au vendredi de 9 h à 16 h
• Les chèques vacances • Les prêts sociaux	05 56 11 38 28	
• Cesu Vie pratique	05 56 11 36 68	
• Le catalogue *Vacancez-vous !*	05 56 11 40 65	
• La carte loisirs Vikiva	05 56 11 33 88	

Dates de virement des retraites CNRACL

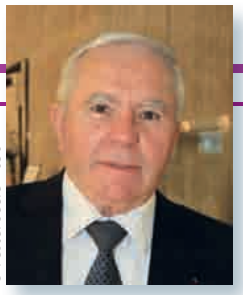
Votre pension est versée dans les derniers jours de chaque mois. Si votre compte n'est pas crédité le premier jour du mois suivant, merci de vous renseigner auprès de votre teneur de compte (banque, Banque postale, Caisse d'épargne) avant de contacter la CNRACL.
Les dates de paiement sont disponibles 7 J/7 et 24 h/24 sur le serveur vocal au **05 56 11 40 40,** et sur le site **www.cnracl.fr,** profil « Vous êtes retraité », « Informations pratiques ».
Attention : la réglementation applicable par la CNRACL ne permet pas de verser des acomptes ou de virer votre pension avant les dates indiquées ci-contre.

Vous devez prévoir un délai supplémentaire pour que le montant de votre retraite soit effectivement porté sur votre compte.

Virements bancaires, Banque postale, Caisse nationale d'épargne, lettre-chèque postale, mandat-carte international

Février 2012	27/02
Mars 2012	28/03
Avril 2012	26/04
Mai 2012	29/05
Juin 2012	27/06
Juillet 2012	27/07

Votre magazine Climats est gratuit et adressé automatiquement trois fois par an à tous les pensionnés de la CNRACL. Il peut être téléchargé sur le site **www.cnracl.fr.**


© Pascal Saura - CDC

Claude Domeizel, président du Conseil d'administration de la CNRACL, sénateur des Alpes-de-Haute-Provence

La vie de votre caisse de retraite

En fin d'année 2011, la CNRACL a procédé au renouvellement des représentants des employeurs hospitaliers qui siègent au sein de son Conseil d'administration. En effet, la loi du 21 juillet 2009 portant réforme de l'hôpital a modifié la gouvernance des établissements publics de santé, privant ainsi les représentants élus en 2008 de la qualité ayant permis leur élection. Les directeurs des établissements hospitaliers ont donc été appelés à voter pour élire leurs six représentants. Leur mandat courra jusqu'au prochain renouvellement général du Conseil d'administration qui, en 2014, intéressera l'ensemble des collèges d'électeurs, dont celui des retraités.

Les nouveaux administrateurs vont rapidement découvrir toutes les évolutions engagées par votre caisse, l'impact de la dématérialisation des procédures, les conséquences du droit à l'information des actifs sur leur retraite, ou bien encore les mesures adoptées pour rendre les procédures fiables. Dans ce domaine et de façon plus globale, la CNRACL, comme tous les organismes chargés du versement de prestations sociales, **est appelée à renforcer ses actions de lutte contre la fraude.** À cet égard, le « Cahier infos » vous rappelle le dispositif mis en place pour prévenir les irrégularités susceptibles de porter préjudice aux deniers publics, donc à l'intérêt de tous.

Je vous souhaite une bonne lecture de votre magazine, dans lequel les pages « Société » vous inciteront à profiter du printemps pour découvrir la nature et les activités de plein air !

En cahier central, retrouvez votre Cahier Infos

Actualités de la CNRACL

p. I Votre caisse de retraite toujours **mobilisée contre la fraude**

Votre caisse et vous

p. III **Les aides du FAS**
Le Cesu Vie pratique

p. IV **Attestation fiscale 2011/bulletin de paiement d'avril :** un document à conserver !

p. V **Les cotisations sociales** prélevées sur votre pension

p. VI **Prêts sociaux aux retraités de la CNRACL**

Les partenaires de la CNRACL

p. VII **Le programme Seniors en Vacances de l'ANCV**

société

P. 4 C'est le printemps, **prenez l'air !**

vie quotidienne

P. 7 Bien **trier ses papiers**

P. 8 **Le diabète :** quelle prévention possible ?

rencontre

P. 9 Richard d'Addario, **le maître des katas**

initiatives

P. 10 Des **olympiades** pour réunir les générations

évasion

P. 12 La France, **un patrimoine d'exception** près de chez vous

P. 15 **L'Irlande,** sauvage et préservée

Logo PEFC à venir

Le papier utilisé pour la fabrication de ce magazine répond aux critères PEFC qui contribuent à la gestion durable des forêts.

Climats n° 69 mars 2012. Caisse des Dépôts, Retraites, rue du Vergne, 33059 Bordeaux cedex, tél. : 05 56 11 41 23. Directeur de la publication : Jean-Michel Bacquer. Rédacteur en chef : Michel Nolot. Conception, réalisation : Reed Contents. Impression : Imaye Graphic. Photos de couverture : iStock, DR. ISSN 1161-9091. Dépôt légal : 1e trimestre 2012.

© Fotolia

C'est le printemps, prenez l'air !

Les activités de plein air, rien de tel pour s'oxygéner et retrouver la forme après l'hiver. C'est aussi un excellent moyen de (re)découvrir la nature, tout en (re)dynamisant sa vie sociale ! Seul le premier pas coûte. Témoignages.

Équilibrer son alimentation et bouger plus : le conseil est bien connu. Mais encore s'agit-il de le mettre en pratique ! En effet, l'activité physique est essentielle pour notre bien-être. Elle aide à lutter contre l'hypertension artérielle, l'excès de cholestérol… Elle est aussi bonne pour notre moral, permettant d'éviter la routine, l'étiolement et l'ennui… Un constat éminemment vrai à tout âge !

Pour Éliane, bientôt 80 ans, c'est une hygiène de vie : quel que soit le temps, tous les après-midi ou presque, elle part pour une balade de deux ou trois kilomètres à travers les bois situés à deux pas de son appartement. Le plaisir simple de la marche est un moment de détente, une activité non traumatisante. « *J'ai besoin de prendre l'air pour être en forme*, explique-t-elle. *Si je reste enfermée, je déprime.* » Alors, quand le printemps arrive, c'est double ration : quatre, cinq, parfois six kilomètres dans le parc du château de Versailles ne lui font absolument pas peur !

Sport et nature : duo gagnant pour s'aérer

L'arrivée des beaux jours signe ainsi le grand retour du sport. Les seniors en sont friands. Il y a les adeptes du cyclisme, du cyclotourisme, du jogging, du golf. Certains n'hésitent pas à s'initier à des sports inattendus : des seniors lyonnais se sont ainsi essayés au karaté… avec un vif succès *(voir p. 9)* !

La marche sportive, déclinée sous toutes ses formes – nordique, randonnée… –, a également le vent en poupe.

Les clubs et associations qui encadrent ce genre d'activités sont nombreux. Parmi eux, l'association des retraités d'Oc (Aroc) dans les Hautes-

© Mairie de Fouesnant

Fervent adepte de la marche sur sentiers balisés, René Padiolleau, membre de l'association des retraités d'Oc, profite à la fois du grand air et des richesses de sa région *(ci-contre)*. Une passion que Lucienne Moisan *(ci-dessus, au centre de la photo)*, responsable des animations nature de Fouesnant, communique aux autres dans le Finistère.

© D. R.

J'ai besoin de prendre l'air pour être en forme. Si je reste enfermée, je déprime.

Pyrénées, qui organise des sorties nature tous les mardis après-midi. Le groupe de marcheurs, composé uniquement de seniors, compte une vingtaine de personnes. Au programme, à chaque sortie et au fil des saisons, douze à treize kilomètres par monts et par vaux, à la découverte de paysages dont on ne se lasse pas. Le jeudi, ceux qui ont un peu plus de mal à se déplacer se voient proposer des marches plus tranquilles, adaptées à leur cadence. Quoi qu'il en soit, vaillants et moins vaillants éprouvent tous le même plaisir : celui de découvrir des décors et des lieux souvent méconnus, mais aussi de se retrouver ensemble, de papoter, tout en faisant de l'exercice. Convivialité et santé, voilà les mots clés. Présidente de l'Aroc, Jeanine Lapierre ne rate aucune sortie. *« Je participe au maximum*, s'enthousiasme-t-elle. *Ça m'apporte beaucoup, comme à tout le monde : on s'oxygène, on se ressource, et c'est bon pour le rythme cardiaque. Le soir, pas besoin de remèdes pour trouver le sommeil ! »*

Les municipalités en bonne marche

De leur côté, les villes mettent également sur pied des sorties nature. C'est le cas de Nîmes qui, avec des promenades et des sorties culturelles, favorise le lien social et lutte contre l'isolement. Par ricochet, elle aide aussi les personnes fréquentant l'office des seniors à garder la forme. Une initiative très appréciée.

Le succès est aussi au rendez-vous à Fouesnant, dans le Finistère. Lucienne Moisan, responsable des animations nature de la ville et guide depuis vingt-deux ans, entraîne régulièrement des groupes de seniors à travers les magnifiques décors de la région. *« Les sorties durent généralement deux à trois heures, mais j'organise aussi des marches de vingt kilomètres pour les plus sportifs, et ils sont nombreux ! »* explique-t-elle. Plusieurs programmes à la demande sont disponibles. *« Des associations viennent me voir en me disant :* "Nous aimerions faire une sortie découverte. Que nous proposez-vous ?" *Je leur prépare alors une sortie à la carte : étude de la flore – du narcisse des Glénan, notamment, une espèce unique au monde –, observation des oiseaux – aigrette garzette, héron cendré, bernache cravant, harle huppé… J'ai le choix : dans la région, le patrimoine naturel est exceptionnel ! »*

En savoir +

Des sites :

- Sur **www.mangerbouger.fr**, des conseils pour mieux se nourrir et bouger davantage.
- Sur **www.voiesvertes.com**, les principales balades en France, à faire à pied, à vélo, en rollers.
- Sur **www.loireavelo.fr**, tout sur les itinéraires à vélo en Val de Loire, classé au patrimoine mondial de l'Unesco.

Des manifestations :

Du 18 au 22 mai, **Fête de la nature au Parc du Marquenterre,** en baie de Somme. Au programme : marche à pas feutrés pour observer la gent ailée. Renseignements : **www.fetedelanature.com.**

Pour connaître les sorties sportives et les randonnées organisées près de chez vous, renseignez-vous auprès de votre mairie ou des associations de votre ville.

© D. R.

René Padiolleau,
retraité, membre
de l'association des retraités
d'Oc (Hautes-Pyrénées)

« J'aime marcher sur les sentiers balisés de la région avec les autres personnes de l'association. Ça m'apporte beaucoup de paix. On ouvre tout grands les yeux et, en balade, on découvre des tas de choses intéressantes. Dans la région, autour de Bagnères-de-Bigorre, nous sommes gâtés : les plateaux, comme celui des Baronnies, sont riches sur le plan géologique. Ici, il y a plus de 40 millions d'années, s'est produit le rattachement de la plaque ibérique et de la plaque du continent européen. Cela a produit un tel échauffement des roches qu'on en voit encore de nombreuses à l'aspect calciné. Les promenades, c'est bon pour la forme, bon pour le moral. J'ai 70 ans et je ne pourrais pas me passer de nature. Enfant, je l'aimais déjà. D'ailleurs, j'ai toujours vécu dans un village ou une petite ville, à proximité des grands espaces. J'ai fait toute ma carrière dans le bâtiment mais, dès que je le pouvais, je m'échappais dans les bois et les champs pour profiter de leurs bienfaits ! »

« Allez vers la nature ! »

La nature à pleins poumons

Marie-Pierre est inconditionnelle des randonnées de Fouesnant. Elle et son mari ont toujours aimé la nature. Retraités, ils enchaînent les balades. Aux côtés de Lucienne, donc, mais aussi parfois pour accompagner les enfants des écoles qui vont à la découverte de leur ville et de ses environs. « *La nature, ça compte énormément* explique Marie-Pierre. *Mon mari et moi apprécions beaucoup les sorties organisées par Lucienne. Il y a tant de choses à voir ici : les paysages, les forêts, les oiseaux ! C'est toujours un moment agréable et enrichissant.* » Le couple transmet d'ailleurs sa passion à ses petits-enfants : « *Nous leur faisons découvrir la mer à marée basse, avec les algues, les étoiles de mer, les coquillages et les crabes… Ils sont très demandeurs.* » Respirer les embruns, oublier ses soucis, pour simplement profiter des bienfaits du grand large procurent une vraie sensation de bonheur.

Éliane, notre octogénaire versaillaise, a aussi sa solution pour s'aérer quand la météo est mauvaise : elle a créé son « petit jardin privatif » : « *J'ai toujours eu la passion des fleurs et des plantes. Mon balcon, c'est mon petit coin de terre et de verdure. C'est un peu comme si la campagne s'invitait chez moi !* »

Le succès du jardinage

Les Français aiment jardiner. Et nous faisons des prouesses quand il s'agit de s'occuper de notre carré de fleurs ou de légumes. Quelques chiffres en témoignent* : 90 % des foyers disposent d'un espace de jardinage, 61 % possèdent un jardin, 41 % une terrasse, 31 % « exploitent » leur balcon et 47 % un simple rebord de fenêtre. Cultiver ses propres légumes et faire pousser ses plantes est un bon moyen de s'aérer en faisant de l'exercice. C'est aussi un joli prétexte pour bavarder avec ses voisins, entre deux semis ou sarclages…

C'est tout cela, les activités de plein air : le travail des muscles, l'oxygénation du cerveau, le plaisir des yeux et, au final, une forme resplendissante !

Patrick Coudreau

* Enquête Insee 2009.

Du sport oui, mais prudemment !

Avant toute chose, si vous souhaitez vous adonner à une activité physique régulière, rien de tel qu'un check-up – déjà recommandé à partir de 50 ans, le corps et les capacités physiques changeant dès cet âge. Faire du sport, pratiquer une activité de plein air est sain, certes, mais encore faut-il veiller à ne pas forcer. Même la simple marche peut vous fatiguer plus que de raison. Pour les seniors, la règle est de **choisir la discipline qui favorise l'endurance plutôt que l'effort.** Par exemple, le squash et le tennis, qui provoquent des variations très importantes de la fréquence cardiaque, ne sont pas recommandés. Méfiez-vous aussi du golf : si les longues marches qu'il impose sont positives, il se révèle aussi négatif, en raison de la pression qu'il occasionne sur le plan articulaire et des mouvements brutaux qu'il nécessite.

Si vous décidez de vous mettre au sport alors que vous ne l'avez que modérément pratiqué jusque-là, optez pour une reprise en douceur, en renforçant vos muscles avec des activités simples : faites les courses à pied ou à bicyclette plutôt qu'en voiture, mettez-vous au jardinage, pratiquez le vélo d'appartement… Pour commencer, cinq à dix minutes suffisent. Il ne vous reste ensuite qu'à augmenter progressivement la durée… **Sportez-vous bien !**

© Phovoir

© Michel Nolot

Certains papiers encombrent inutilement vos tiroirs. Mais d'autres se révèlent indispensables en cas de litige. Petit pense-bête pour vous aider à faire le tri.

Bien **trier ses papiers**

Vie quotidienne

Les factures d'objets de valeur et d'électroménagers sont à conserver. Elles sont utiles quand un vice caché apparaît à l'usage (même au-delà de la garantie). Elles justifient également la valeur de l'objet auprès des assurances en cas de vol, d'incendie, de dégât des eaux…

Côté documents bancaires, les relevés de compte et talons de chèques doivent être gardés cinq ans – durée pendant laquelle une erreur commise par la banque peut encore être rectifiée (somme débitée deux fois, chèque non crédité…).

Pour les contraventions, même une fois celles-ci payées, la preuve du paiement doit être conservée pendant trois ans (à compter de la condamnation).

Logement

Les quittances de loyer et le contrat de bail se conservent cinq ans, même après avoir déménagé. L'état des lieux et la quittance de versement du dépôt de garantie sont à mettre à l'abri jusqu'au remboursement de la caution. Toute correspondance avec le syndic et les charges de copropriétés doivent être gardées dix ans.

Les factures de gaz et d'électricité doivent être conservées deux ans; deux ans aussi pour les factures d'eau si elle est distribuée par une entreprise privée, mais quatre ans si c'est par la commune. Les factures des opérateurs téléphoniques ou d'Internet, des fournisseurs de télévision par câble ou satellite peuvent être jetées au bout d'un an (délai maximum de réclamation).

Santé et retraite

Il est recommandé de garder deux ans les ordonnances et les décomptes de remboursement de prestation d'assurance-maladie – c'est le délai qui s'applique en cas de reprise de sommes indûment versées. Résultats d'analyses, radiographies, comptes rendus opératoires… sont à conserver indéfiniment : ils servent en cas de nouveau problème de santé.

À noter : le brevet de pension, comme tous les avis de situation adressés par la CNRACL sont à conserver à vie. L'attestation fiscale adressée chaque début d'année est, quant à elle, à conserver quatre ans. Elle sert de base à la déclaration fiscale et justifiera des revenus en cas de litige avec l'administration.

Christophe Polaszek

Les papiers d'une personne décédée

Les délais de conservation des papiers d'un défunt sont identiques. En effet, certains de ces documents peuvent prouver l'existence de dettes ou de créances transmises aux ayants droit lors de la succession.

• Pour plus de renseignements, rendez-vous sur le site : **http://vosdroits.service-public.fr, rubrique papiers - citoyenneté.**

Une bibliothèque dans la poche

Alors que les ventes de livres électroniques décollent aux États-Unis, la liseuse numérique semble vouloir révolutionner les habitudes de lecture. Le point sur cette technologie.

© Amazon
Le Kindle d'Amazon.

Belle promesse que cette tablette qui, avec un écran de la taille d'un livre de poche, permet de transporter jusqu'à deux mille livres au format numérique ! Pour acquérir ces ouvrages, il suffit de passer soit par les réseaux de téléphonie mobile et le Wi-Fi, soit de les charger à partir d'une clé USB. **Autre point fort : l'écran utilise la lumière ambiante pour rendre son contenu visible. Résultat : la lecture est confortable comme sur une feuille de papier,** et puisqu'il n'a pas besoin d'énergie pour maintenir l'image en place, une recharge de batterie permet de « tourner » jusqu'à dix mille pages. Néanmoins, si la technologie est au point, les ventes restent anecdotiques en France. Le prix élevé des tablettes et l'absence d'ouvrages numériques en français freinent son développement. Le livre numérique lui-même reste cher. Il est en moyenne seulement 20 % moins coûteux qu'un livre papier. Le succès est possible, donc, mais seulement si constructeurs et éditeurs se décident à se mettre rapidement à la page...

Le diabète : quelle prévention possible ?

Bien que le diabète ne se guérisse pas, il se soigne bien. À condition toutefois de le détecter suffisamment tôt et d'adopter une bonne hygiène de vie. Explications.

Le diabète est une maladie caractérisée par une augmentation anormale du sucre (glucose) dans le sang. Il en existe deux types, très distincts dans leur origine et leur traitement : le diabète dit « de type 1 », maladie auto-immune dans laquelle l'organisme lui-même détruit de façon irréversible les cellules du pancréas sécrétant l'insuline* (10 % des cas) ; le diabète « de type 2 », maladie métabolique due à l'épuisement de ces mêmes cellules, qui produisent alors moins bien l'insuline. Dans les deux cas, le glucose ne pénètre plus dans les cellules du corps et reste en excès dans la circulation sanguine (c'est l'hyperglycémie). Si le diabète de type 1 apparaît essentiellement avant l'âge de 30 ans, le diabète de type 2 concerne avant tout des personnes de plus de 40 ans, généralement en surpoids, avec des antécédents familiaux. Le plus souvent, le diabète de type 2 évolue en silence : il est découvert à l'occasion d'une prise de sang et il n'existe aucun symptôme. Cependant, quelques signes peuvent parfois alerter : fatigue, sensation de soif, envie fréquente d'uriner, sécheresse des yeux, infections cutanées…

Prise en charge

Le but du traitement consiste à normaliser la glycémie car, au fil du temps, un taux élevé de sucre provoque des complications cardiovasculaires, rénales, neurologiques et rétiniennes. S'il existe une prédisposition génétique au diabète, les spécialistes rappellent qu'une hygiène de vie saine ralentit l'évolution, voire l'apparition, de la maladie. Quelque soit l'âge, il est donc essentiel de limiter le sucre et les graisses, d'avoir une alimentation équilibrée et de pratiquer régulièrement une activité physique. Selon l'évolution de la maladie, le médecin prescrira par la suite des médicaments antidiabétiques oraux ou injectables (injection d'insuline).

À noter : pour mieux combattre la maladie, l'Association française des diabétiques donne de précieux conseils sur son site, **www.afd.asso.fr,** ainsi que des recettes adaptées au régime diabétique. Elle édite également un magazine : *Équilibre* (6 €, sur abonnement). **Association française des diabétiques (AFD) :** 88, rue de la Roquette, 75544 Paris cedex 11. Tél. : 01 40 09 24 25.

Christophe Polaszek

* Produite par le pancréas, l'insuline est une hormone qui permet d'assimiler le sucre dans les cellules et de diminuer son taux dans le sang.

Compotée de fruits

Dessert pour régime diabétique

Ingrédients : 6 pommes • 4 coings • 3 pincées de cannelle moulue • 200 ml d'eau • Édulcorant de cuisson (type Hermesetas liquide ou Canderel de cuisson)

Préparation :

1. Peler les fruits, puis les laver.
2. Les mettre dans une casserole avec l'eau et la cannelle.
3. Pour un goût sucré plus prononcé, ajouter un peu d'édulcorant de cuisson.
4. Couvrir et laisser mijoter à feu doux.
5. Remuer et écraser de temps en temps.
6. Déguster tiède.

Mars 2012 n° 69

Cahier Infos

L'actualité de votre retraite

CNRACL

Actualités de la CNRACL : **Votre caisse de retraite mobilisée contre la fraude** •
Votre caisse et vous : **Les aides du fonds d'action sociale • Le Cesu Vie Pratique • la téléassistance • Attestation fiscale 2011, un document à conserver ! • Les cotisations sociales • Prêts sociaux de la CNRACL • La carte de loisirs Vikiva** •
Les partenaires CNRACL : **ANCV - Seniors en vacances**

La Caisse des Dépôts est le gestionnaire de votre caisse de retraite.

© Caisse des dépôts et consignations

Actualités

Votre caisse de retraite mobilisée contre la fraude

Définition de la fraude : toute irrégularité, acte ou abstention ayant pour effet de causer un préjudice aux finances publiques, commis de manière intentionnelle (selon la circulaire 09-5/G3 du 6 mai 2009 du ministère de la Justice et du ministère du Budget, des Comptes publics et de la Fonction publique).

La lutte contre la fraude n'est qu'une dimension parmi d'autres de la garantie de la qualité du versement des prestations. Votre caisse de retraite allie prévention et détection pour garantir le meilleur service rendu.
En matière de prévention, votre caisse de retraite procède à la certification de l'identification de ses usagers sur la base d'un numéro de Sécurité sociale (NIR) unique.

Des contrôles mieux assurés

En matière de détection, des mesures de contrôle sont mises en place autour des demandes de pension, d'accessoire de pension ou d'aide, ainsi que sur leur paiement. Ainsi, tous les justificatifs demandés et toutes les déclarations peuvent faire l'objet d'un contrôle.

Deux organismes dédiés

À cette fin, les organismes partenaires de la protection sociale *(voir encadré)* ont mis en place deux systèmes communs (EOPPS et RNCPS), qu'ils peuvent à tout moment consulter. Ces deux systèmes ont été institués par l'article L.114-12-1 du code de la Sécurité sociale et autorisés par le décret **...**

LUTTE CONTRE LA FRAUDE

Nos partenaires, qui sont-ils ?

Cnav : Caisse nationale d'assurance vieillesse

Acoss : Agence centrale des organismes de Sécurité sociale

Agirc : Association générale des institutions de retraite des cadres

Arrco : Association pour le régime de retraite complémentaire des salariés

CCMSA : Caisse centrale de la mutualité sociale agricole

Cnaf : Caisse nationale des allocations familiales

Cnamts : Caisse nationale de l'assurance maladie des travailleurs salariés

CNAVPL : Caisse nationale d'assurance vieillesse des professions libérales

CNMSS : Caisse nationale militaire de Sécurité sociale

CDC : Caisse des dépôts et consignations, pour l'Ircantec et la CNRACL

Ircantec : Institution de retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques

CI-BTP - Union des caisses de France : congés intempéries du bâtiment et des travaux publics

RSI : Régime social des indépendants

SRE : Service des retraites de l'État

CPRP SNCF : Caisse de prévoyance et de retraite du personnel de la SNCF

Urssaf : Union de recouvrement des cotisations de Sécurité sociale et d'allocations familiales

... n° 2009-1577 du 16 décembre 2009 après avis de la Cnil.

- **EOPPS** (Espace des organismes partenaires de la protection sociale) offre un bouquet de services destiné aux professionnels des organismes de la sphère sociale, notamment sur la carrière des salariés.

Dans cette base de données, les personnes sont répertoriées et identifiées grâce à leur NIR. Un changement d'adresse ou de nom, un décès peuvent être rapidement connus.

- **RNCPS** (Registre national commun des prestations sociales) répertorie les principales prestations servies par les organismes sociaux, toutes branches et régimes confondus. Il est complété par un dispositif de gestion des échanges, utilisé par les organismes entre eux et avec les administrations fiscales.

Le RNCPS recense les bénéficiaires de prestations sociales et les prestations qui leur sont versées sur la base de leur NIR.

Les deux systèmes ont pour objectif de réduire les risques de fraude aux prestations sociales, mais aussi de faciliter les démarches administratives, de diminuer le temps de traitement des dossiers et d'améliorer la qualité du service rendu. ■

Point sur le montant imposable de votre pension

Depuis 2009, la revalorisation de votre pension a lieu au **1er avril** et non au 1er janvier. De fait, vous recevrez **votre nouvelle attestation fiscale début mai,** au recto de votre bulletin de paiement. Cet envoi est automatique et ne nécessite donc aucune demande de votre part.

Vous pouvez néanmoins accéder à votre dernier montant imposable. Mode d'emploi :

▪ avec accès à Internet

Connectez-vous sur le site de la CNRACL **www.cnracl.fr** et choisissez le profil retraité. L'« Espace retraite » (en haut à gauche de la page d'accueil) vous permet d'accéder à toutes vos données personnelles. Vous pouvez télécharger votre attestation fiscale.

Comment accéder à votre « Espace retraité »?

- **Si vous êtes déjà inscrit** à votre « Espace retraite », identifiez-vous alors avec votre numéro de Sécurité sociale et votre code confidentiel pour accéder à nos services.

- **Si vous n'êtes pas encore inscrit,** munissez-vous de votre numéro de Sécurité sociale, cliquez sur **« S'inscrire »,** puis laissez vous guider. À l'issue de votre inscription, vous recevrez un code confidentiel par courrier électronique. Le code confidentiel est actif après un délai de 4 à 5 jours suivant la date d'inscription. C'est ce code qui vous permettra d'accéder à tout moment à votre « Espace Retraite ».

▪ sans accès à Internet

Contactez le **05 56 11 40 40** et suivez les instructions pour recevoir un duplicata de votre attestation fiscale.

IMPORTANT :
il est inutile de joindre l'attestation fiscale à votre déclaration sur les revenus.

Les aides du Fonds d'action sociale

L'objectif du Fonds d'action sociale (FAS) est d'aider les retraités les plus démunis à faire face à leurs besoins en matière de vie quotidienne et de santé, ainsi qu'aux dépenses nécessaires à leur maintien à domicile.

Le FAS propose des aides financières spécifiques, non imposables et non remboursables :

- **l'aide énergie,** pour les frais de gaz, d'électricité...
- **l'aide santé,** pour les cotisations mutuelles, les dépenses médicales (lunettes, prothèses dentaires ou auditives...).

Pour en bénéficier, vous devez remplir deux conditions :

- **votre pension CNRACL doit être votre pension principale.** Si vous percevez plusieurs pensions, votre pension principale est celle qui prend en compte le plus grand nombre de trimestres ;
- **vos revenus imposables** avant abattements, majorés des revenus de capitaux mobiliers, revenus fonciers, revenus soumis aux prélèvements libératoires... ne doivent pas dépasser :

• **1 354 €** par mois pour une personne seule,
• **2 031 €** par mois pour un couple.

Si vos ressources sont inférieures à 1 041 € pour une personne seule ou 1 562 € pour un couple, vous pourrez aussi solliciter une aide du FAS pour vos achats d'équipement ménager, la rentrée scolaire de vos enfants...

Le FAS participe aussi financièrement aux travaux d'amélioration et d'adaptation de l'habitat, et aux frais d'emploi d'une aide ménagère à domicile.

Pour en savoir plus, reportez-vous au *Guide de l'action sociale* 2012.
Vous pouvez l'obtenir en téléphonant au **05 56 11 36 68.** Le serveur vocal vous demandera votre numéro de Sécurité sociale. Entre 9 heures et 16 heures, vous devrez préciser votre numéro de pension.
Vous pouvez aussi écrire à :
Caisse des Dépôts
CNRACL
Rue du Vergne
33059 Bordeaux Cedex ■

À noter : Le coupon joint au guide vous permet d'obtenir les imprimés de demande pour les aides correspondant à vos besoins et auxquelles vous pouvez prétendre. N'ajoutez aucune annotation sur ce coupon.

LE CESU VIE PRATIQUE

UN NOUVEAU MOYEN DE PAIEMENT POUR RÉMUNÉRER LES SERVICES À LA PERSONNE

Pour votre petit bricolage, jardinage, accompagnement et aide à la mobilité, portage ou préparation de repas à domicile... vous faites appel à un organisme de services à la personne. Pour rémunérer ces intervenants, le FAS vous propose le Cesu Vie pratique.

Pour en bénéficier :

- votre pension CNRACL doit être votre pension principale en durée prise en compte,
- vos revenus mensuels ne doivent pas dépasser **1 354 €** pour une personne seule et **2 031 €** pour un couple.

Ce moyen de paiement se présente sous la forme de chèques d'une valeur prédéfinie, qui s'utilisent comme des billets de banque.

Les Cesu Vie Pratique sont utilisables uniquement auprès d'organismes de services agréés par une préfecture et qui interviennent en qualité de prestataires : ils assurent, à votre place, la gestion administrative (contrat de travail...) et financière (cotisations Urssaf...).

Pour obtenir des renseignements ou un imprimé de demande de Cesu Vie pratique, contactez le FAS, en précisant votre numéro de pension :

- par téléphone : **05 56 11 36 68** (entre 9 heures et 16 heures),
- par courrier :
  Caisse des Dépôts
  CNRACL - Fonds d'action social
  rue du Vergne
  33059 Bordeaux cedex

LA TÉLÉASSISTANCE

UNE SÉCURITÉ À LA MAISON

Nombreuses sont les personnes qui vivent seules chez elles. Avec souvent une inquiétude : en cas de chute, de malaise, comment alerter les secours ? Un boîtier discret et facile d'utilisation, porté comme un médaillon ou une montre, peut vous libérer de cette préoccupation.

Par une simple pression de votre part, un central d'appel est alerté et contactera les intervenants que vous avez préalablement désignés (enfants, voisins…), si nécessaire.

Le Fonds d'action sociale peut, sous certaines conditions, participer à vos frais d'abonnement à un système de téléassistance, à raison de 20 € maximum par mois.

Pour en savoir plus, reportez-vous au *Guide de l'action sociale*, que vous pouvez obtenir en téléphonant au **05 56 11 36 68** ou en écrivant à :

Caisse des Dépôts
CNRACL – Fonds d'action sociale
Rue du Vergne, 33059 Bordeaux cedex.

Quand vais-je recevoir mon attestation fiscale ?

Vous recevrez votre attestation fiscale début mai 2012.

Votre attestation fiscale se trouve au dos du bulletin de paiement du mois d'avril, que la CNRACL vous transmettra.

L'attestation fiscale vous permet de vérifier le montant imposable, prérempli sur votre déclaration de revenus.

Le bulletin de paiement du mois d'avril est donc un document que vous devez conserver très précieusement. En effet, il vous permet d'attester du montant de votre pension auprès des organismes vous le demandant.

POUR MÉMOIRE :
les pensions sont revalorisées au 1er avril de chaque année.

Attestation fiscale 2011 Bulletin de paiement d'avril 2012 un document à conserver !

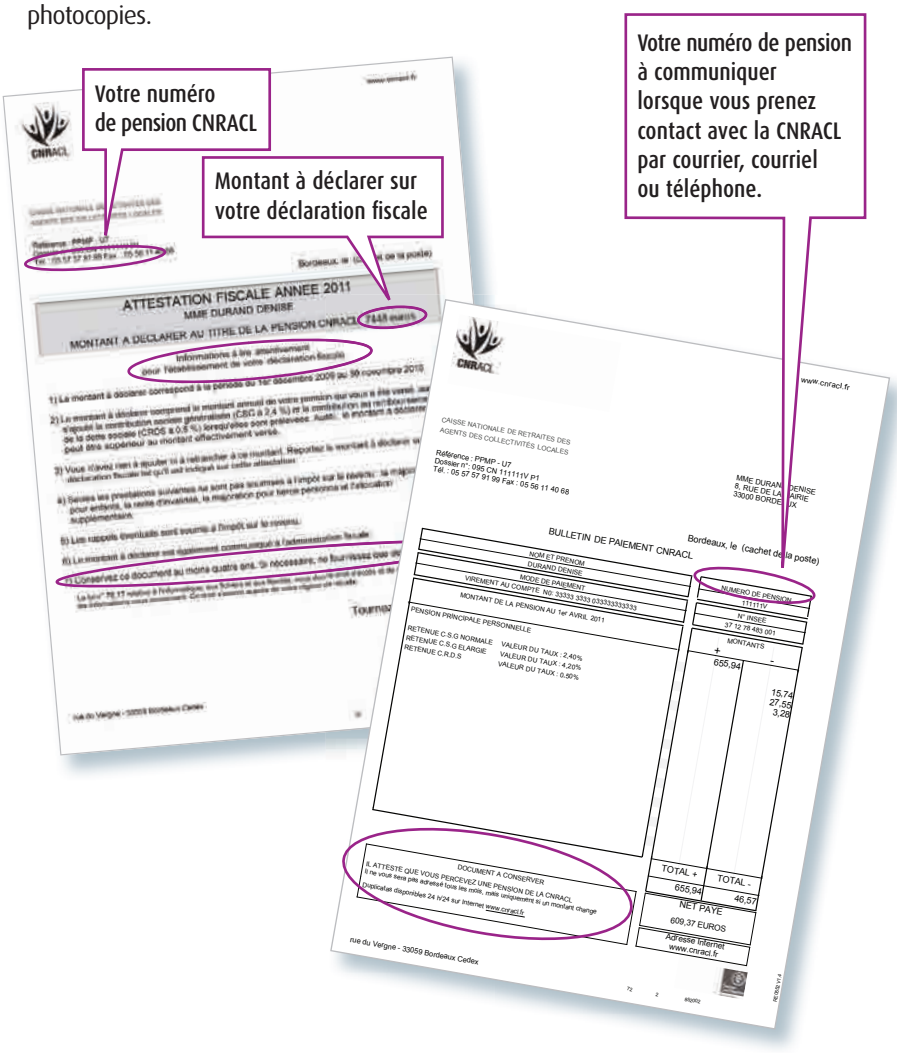
1) 1er avril 2012 → revalorisation des pensions

2) Début mai → envoi d'un seul document
- **au recto : attestation fiscale 2011**
- **au verso : bulletin de paiement d'avril 2012**

L'attestation fiscale (recto) indique le montant imposable pour l'année écoulée. C'est ce montant qui doit être reporté sur votre **déclaration de revenus.**

Cette attestation fiscale doit être conservée au moins 4 ans. Si nécessaire, faites des photocopies.

Le bulletin de paiement (verso) de votre pension CNRACL du mois d'avril 2012 indiquera le nouveau montant mensuel, intégrant la revalorisation, que vous allez percevoir tout au long de l'année. ■


Votre numéro de pension CNRACL
Montant à déclarer sur votre déclaration fiscale
Votre numéro de pension à communiquer lorsque vous prenez contact avec la CNRACL par courrier, courriel ou téléphone.
ATTESTATION FISCALE ANNEE 2011
MONTANT A DECLARER AU TITRE DE LA PENSION CNRACL
BULLETIN DE PAIEMENT CNRACL
NET PAYE
609,37 EUROS

Les cotisations sociales prélevées sur votre pension

Deux types de cotisations sociales sont prélevés sur le montant brut de votre pension : la CSG et la CRDS. La CSG est la contribution sociale généralisée, et la CRDS, la contribution au remboursement de la dette sociale.

Mise à jour automatique de vos cotisations sociales

Chaque 1er janvier, votre pension est automatiquement mise à jour du montant des prélèvements des cotisations, en tenant compte de votre situation fiscale et des nouveaux plafonds d'exonération de la CSG et de la CRDS.

IMPORTANT : si votre situation fiscale est révisée en cours d'année par les services des impôts, inutile de nous faire parvenir votre avis rectificatif, vos cotisations seront mises à jour automatiquement.

Vérifiez votre situation

Si vous voulez vérifier votre situation, munissez-vous de **votre avis d'impôt 2011 sur le revenu 2010 :**

- repérez votre **« revenu fiscal de référence »,**
- puis reportez-vous au tableau ci-dessous pour trouver **le plafond** correspondant à **votre nombre de parts.**

Si votre « revenu fiscal de référence » est supérieur au plafond et :

- votre « impôt sur le revenu net avant correction » est inférieur à 61 €, vous êtes exonéré partiellement, la retenue CSG s'appliquant au taux réduit de 3,8 % et la retenue CRDS, au taux de 0,5 % ;
- votre « impôt sur le revenu net avant correction » est égal ou supérieur à 61 €, la retenue CSG s'appliquant au taux plein de 6,6 % et la retenue CRDS au taux de 0,5 %.

Si votre « revenu fiscal de référence » est inférieur au plafond, vous êtes exonéré des retenues CSG et CRDS. ■

Nombre de parts pour le calcul de l'impôt sur le revenu	Revenu fiscal de référence figurant sur l'avis d'imposition sur les revenus 2010		
	Résidence en métropole	Résidence dans les DOM, sauf Guyane	Résidence en Guyane
1 part	10 024 €	11 861 €	12 402 €
1,5 part	12 700 €	14 694 €	15 816 €
2 parts	15 376 €	17 370 €	18 492 €
2,5 parts	18 052 €	20 046 €	21 168 €
3 parts	20 728 €	22 722 €	23 844 €
> 3 par demi-part supplémentaire		2 676 €	

UN CHANGEMENT DANS VOTRE VIE ? N'OUBLIEZ PAS DE NOUS PRÉVENIR !

Vous vous remariez, contractez un Pacs ou vivez en concubinage ? Envoyez-nous la pièce d'État civil correspondante (acte de mariage, etc.) accompagnée de votre courrier précisant bien votre nom d'usage. **Attention : si vous percevez une pension de réversion, votre droit sera suspendu.**

Vous divorcez ? Envoyez-nous la copie du jugement de divorce accompagnée de votre courrier précisant votre nom d'usage. **Attention : le droit au versement à votre pension de réversion peut faire l'objet d'une nouvelle étude.**

Vous déménagez ? Signalez-nous votre changement d'adresse par courrier, fax, téléphone, courriel sur **www.cnracl.fr**, profil « Retraité », rubrique « Nous contacter » ou sur le site **www.mon.service-public.fr***. Sur votre courrier, précisez votre numéro de pension et, **très lisiblement,** votre adresse. **Attention : avertissez-nous, même si vous faites suivre votre courrier par la poste. Une nouvelle adresse à l'étranger doit exclusivement nous être signalée par courrier.**

Vous changez de compte ? Envoyez votre nouveau relevé d'identité bancaire ou postal, accompagné d'une demande datée et signée, et comportant votre numéro de pension. **Attention : Ne clôturez pas l'ancien compte tant que vous n'avez pas reçu le 1er versement de votre pension sur votre nouveau compte !**

* La CNRACL a rejoint le site gouvernemental de changement d'adresse en ligne, **www.mon.service-public.fr.** Ce service, gratuit et facultatif, vous permet de déclarer à plusieurs organismes de votre choix votre changement.

La carte de loisirs Vikiva : des avantages au quotidien !

Pour seulement 15 € par an, tout adhérent reçoit, avec sa carte, un guide détaillé des avantages offerts.

Vous y trouverez de multiples réductions dans des domaines de la vie quotidienne très différents : maison, vacances, hôtels, bons d'achat à prix réduits auprès de grandes enseignes, restaurants, sport, thalassothérapie, billetteries spectacles et parcs, achat ou location de voiture, lecture...

Pour tout savoir sur les avantages Vikiva...

- Envoyez un courriel à **produits@caissedesdepots.fr,**
- ou écrivez à

Caisse des Dépôts
CNRACL – Vikiva
Rue du Vergne
33059 Bordeaux cedex

Dans les deux cas, n'oubliez pas d'indiquer votre numéro de pension.

Prêts sociaux affectés

La CNRACL s'engage à vos côtés

Votre caisse de retraite peut, sous certaines conditions, vous consentir un prêt social pour faire face à une dépense imprévue ou importante.

Les taux sont déterminés en fonction de vos ressources et sont compris entre **0 et 4 %.**

La durée de remboursement s'échelonne de **1 à 5 ans.**

Les types de dépenses concernées :

- **l'amélioration de l'habitat :** isolation thermique, chauffage, mise aux normes de l'électricité, du gaz, de l'eau...
- **les dépenses de santé :** prothèse dentaire, lunettes, appareil auditif, fauteuil roulant, lit médicalisé, voiture pour personnes handicapées...
- **les frais de sépulture :** caveau, monument funéraire...
- **les circonstances exceptionnelles :** équipement ménager, frais de succession, divorce (frais de justice)....

Quatre conditions à remplir :

- la pension CNRACL doit être votre pension principale en nombre de trimestres pris en compte ;
- vos ressources mensuelles ne doivent pas dépasser 1 654 € pour une personne seule et 2 480 € pour un couple ;
- votre résidence principale doit se situer en France métropolitaine ou dans un département d'outre-mer ;
- vous devez avoir moins de 80 ans et avoir renseigné une déclaration de santé.

Renseignements :

- par téléphone : **05 56 11 38 28,**
- par courriel : **produits@caissedesdepots.fr,**
- sur Internet : **www.cnracl.fr**

(Espace « Retraité », rubrique « Services aux pensionnés »). ■

ATTENTION : DERNIER DÉLAI POUR ÉCHANGER VOS CHÈQUES-VACANCES PÉRIMÉS

Vous avez des chèques-vacances périmés depuis le 31 décembre 2011 ?

Vous pouvez les échanger du 1er janvier au 31 mars 2012, directement auprès de l'ANCV.

Envoyez-les, **sous pli recommandé avec accusé de réception, à :**

ANCV - Échanges
36, bd Henri-Bergson
95201 Sarcelles cedex.

Une somme forfaitaire de 10 € sera prélevée directement sur le montant total de votre demande d'échange par l'ANCV.

Notre conseil : faites un courrier d'accompagnement indiquant votre adresse, les numéros de tous les chèques-vacances et leur valeur faciale, et conservez-en une copie.

ancv
SENIORS EN VACANCES

Partez en vacances avec une aide financière de l'ANCV

Dans le cadre de ses programmes d'action sociale, l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances met en œuvre le programme Seniors en Vacances destiné aux personnes âgées. Partager des moments de convivialité, offrir du bien-être et découvrir de nouvelles régions : tels sont les objectifs de ce programme.

Pour cela, **Seniors en Vacances** propose des séjours de qualité, tout compris (hors transport), à tarif unique, incluant l'hébergement, la pension complète, des animations et des excursions. Choisissez parmi les 150 destinations à la mer, à la montagne ou à la campagne sélectionnées par l'ANCV, et évadez-vous 5 ou 8 jours !

À qui ce programme est-il destiné ?

- Aux personnes âgées de 60 ans et plus (55 ans pour les personnes en situation de handicap),
- retraitées et/ou sans activité professionnelle,
- résidentes en France.

Quels sont les prix des séjours ?

- 8 jours/7 nuits au prix de **360 €**
- 5 jours/4 nuits au prix de **300 €**

Si vous êtes non imposable avant déduction fiscale*, l'ANCV finance 50 % de votre séjour. Soit 180 € pour 8 jours et 150 € pour 5 jours.

* Ligne 14 de l'avis d'imposition.

Je souhaite recevoir gratuitement la documentation sur le programme Seniors en Vacances, sans engagement de ma part.

À retourner à : ANCV – Seniors en Vacances – TSA 69103 – 76934 Rouen cedex 9

Nom.....
Prénom.....
Adresse.....
.....
.....
Code Postal .....
Ville .....
Tél.....

Offre valable dans la limite des places disponibles et jusqu'au 31/12/2012.

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique dont la finalité est de permettre l'accès aux vacances des personnes âgées dans le cadre du programme Seniors en Vacances. Conformément aux dispositions de l'article 39 de la loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui vous concernent. Vous pouvez exercer ce droit et obtenir des informations vous concernant, dans les conditions posées par la loi, par courrier adressé à l'adresse suivante : Seniors en Vacances - TSA 69103 - 76934 Rouen cedex 9.

Références : ANCV/CNRACL/03-2012

CNRACL

-25% la 1re année pour votre conjoint en cas d'adhésion simultanée

Avec Public Obsèques Assurez vos obsèques

Garantie proposée par Mutac, Mutuelle spécialisée en prévoyance obsèques depuis près de 40 ans et partenaire de la CNRACL.

Plus de renseignements au **04 67 06 09 05**

- la garantie du **paiement direct des frais d'obsèques** auprès de tous les opérateurs funéraires français
- une **assistance complète 24h/24 et 7j/7** pour vos proches (avec rapatriement)
- une **garantie immédiate** en cas de décès par accident

DEMANDEZ VOTRE ÉTUDE PERSONNALISÉE

A retourner **sans affranchir** à :
MUTAC libre réponse 56030
34079 Montpellier cedex 3

Vous

❑ M. ❑ Mme ❑ Mlle Né(e) le : ...../...../.....
Nom : .....
Prénom : .....
Adresse : .....
CP : ..... Ville : .....
Tél. : |__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|

Votre conjoint

❑ M. ❑ Mme ❑ Mlle Né(e) le : ...../...../.....
Nom : .....
Prénom : .....

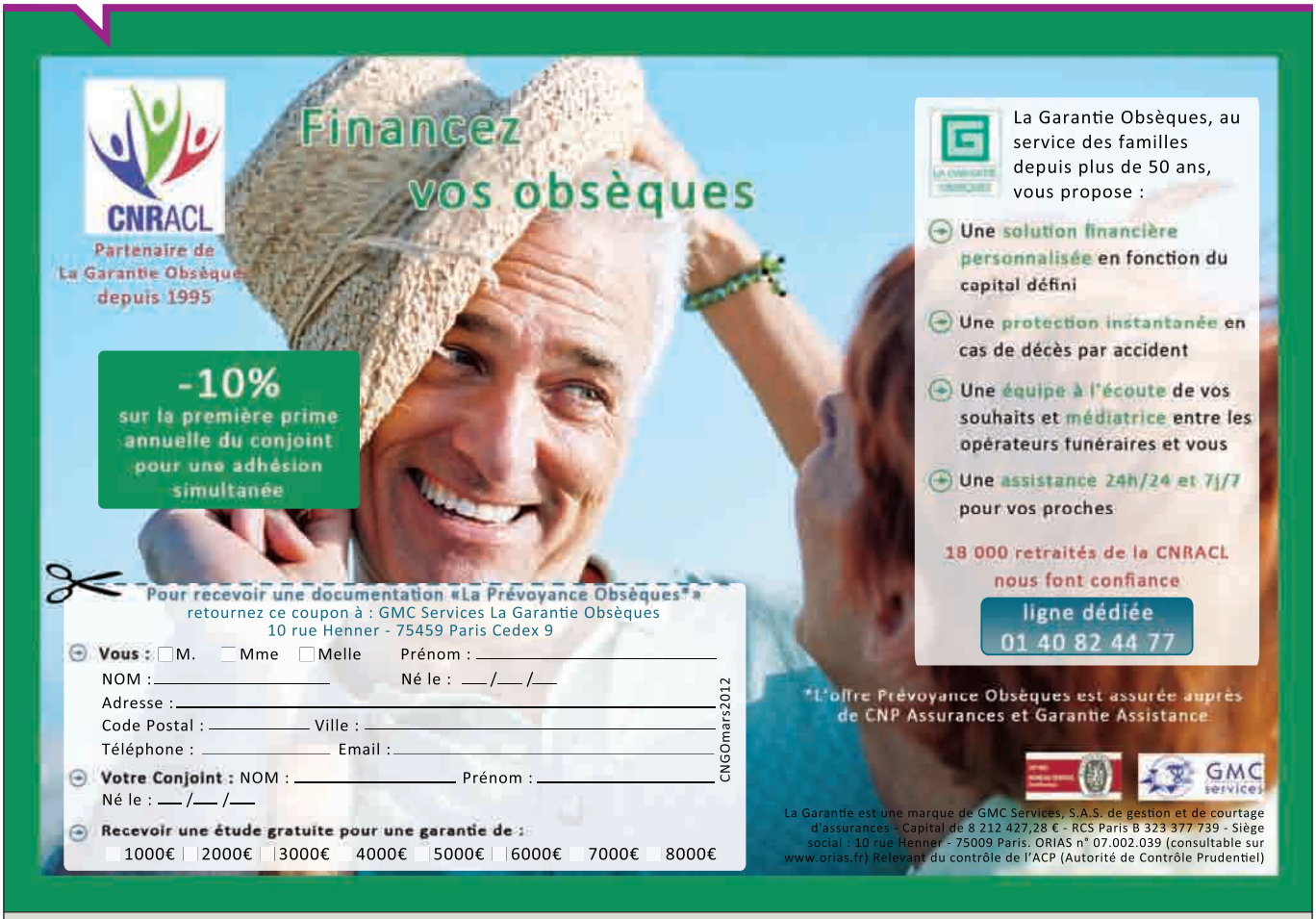
☑ Oui, je souhaite recevoir (sans engagement de ma part) une étude chiffrée pour une garantie de :

❑ 1000 € ❑ 2000 € ❑ 3000 €
❑ 4000 € ❑ 5000 € ❑ 6000 €
❑ 7000 € ❑ 8000 €

12SID-04

mutac
LA MUTUELLE PRÉVOYANCE OBSÈQUES
Adhérente MUTUALITÉ FRANÇAISE
afaq ISO 9001 Qualité

Les partenaires de la CNRACL


CNRACL
Partenaire de La Garantie Obsèques depuis 1995
Financez vos obsèques
-10%
sur la première prime annuelle du conjoint pour une adhésion simultanée
La Garantie Obsèques, au service des familles depuis plus de 50 ans, vous propose :
Une solution financière personnalisée en fonction du capital défini
Une protection instantanée en cas de décès par accident
Une équipe à l'écoute de vos souhaits et médiatrice entre les opérateurs funéraires et vous
Une assistance 24h/24 et 7j/7 pour vos proches
18 000 retraités de la CNRACL nous font confiance
ligne dédiée
01 40 82 44 77
Pour recevoir une documentation «La Prévoyance Obsèques*»
retournez ce coupon à : GMC Services La Garantie Obsèques
10 rue Henner - 75459 Paris Cedex 9
Vous : M. Mme Melle Prénom :
NOM : Né le : /__/__
Adresse :
Code Postal : Ville :
Téléphone : Email :
CNGOmars2012
Votre Conjoint : NOM : Prénom :
Né le : /__/__
Recevoir une étude gratuite pour une garantie de :
1000€ 2000€ 3000€ 4000€ 5000€ 6000€ 7000€ 8000€
*L'offre Prévoyance Obsèques est assurée auprès de CNP Assurances et Garantie Assistance
GMC services
La Garantie est une marque de GMC Services, S.A.S. de gestion et de courtage d'assurances - Capital de 8 212 427,28 € - RCS Paris B 323 377 739 - Siège social : 10 rue Henner - 75009 Paris. ORIAS n° 07.002.039 (consultable sur www.orias.fr) Relevant du contrôle de l'ACP (Autorité de Contrôle Prudentiel)

Les aides pour enfant handicapé

Le fonds d'action sociale (FAS) de la CNRACL peut attribuer des aides ou allocations, destinées à financer une partie des frais liés au handicap d'un enfant à charge effective et permanente :

- **allocation aux parents d'un enfant handicapé de moins de 20 ans ;**
- **allocation spéciale pour un jeune adulte atteint d'une maladie chronique ou d'un handicap, âgé de plus de 20 ans et de moins de 27 ans ;**
- **aide pour les frais de séjour en centres familiaux de vacances ;**
- **aide pour les frais de séjour collectif dans un centre de vacances spécialisé.**

Ces aides ou allocations sont soumises aux conditions particulières d'attribution de la fonction publique d'Etat.

Elles sont allouées sans conditions de ressources mais ne peuvent être attribuées si une aide ou allocation de la fonction publique d'Etat a déjà été versée pour le même séjour.

Les conditions d'attribution de ces aides sont décrites dans le ***Guide de l'action sociale 2012.***

Pour obtenir des renseignements complémentaires, vous pouvez contacter le FAS :

- **Par téléphone : 05 56 11 36 68**
- **Par courriel : www.cnracl.fr, profil «Retraité», rubrique «Le Fonds d'action sociale» puis «contactez nous»**
- **Par courrier :**

Caisse des Dépôts
CNRACL
Fonds d'action sociale
Rue du Vergne
33059 BORDEAUX cedex

© D. R.

Richard d'Addario *(ci-dessous)* : un professeur de karaté très fier de ses disciples seniors.

Décrocher la ceinture noire de karaté à 80 ans, c'est possible ! C'est la belle leçon de vie donnée par des seniors lyonnais entraînés par Richard d'Addario, un professeur hors pair.

Richard d'Addario, le maître des katas

Ils sont huit sur le podium. Deux hommes et six femmes. Fiers et émus, ils reçoivent leur ceinture noire de karaté 1er dan. Rien de spectaculaire… si ce n'est qu'ils ont entre 64 et 81 ans. Après huit années d'efforts, à raison de trois séances par semaine, ils ont gravi tous les échelons qui les séparaient de la couleur tant convoitée. Lucien, 81 ans, masque son émotion en se donnant une contenance, tandis qu'Odette, la doyenne, tient fermement le bout de sa ceinture, comme si elle allait disparaître. Un peu en retrait, sur le côté du podium, un homme aux cheveux blancs est si ému qu'on ne sait si ce sont ses yeux ou son sourire qui expriment le mieux la fierté qui le submerge. Cet homme, c'est Richard d'Addario, le mentor, le professeur. *« La fédération nationale de karaté n'en revenait pas ! D'autant plus qu'ils n'avaient jamais fait de sport avant ! »*, s'exclame-t-il. Puis d'ajouter, mi-sérieux mi-malicieux : *« Ils ont une pêche d'enfer, ils m'épuisent ! Et leur ceinture, on ne leur en a pas fait cadeau, ils l'ont vraiment gagnée. »*

Une vie d'arts martiaux

Pour cet ancien agent de maîtrise de la communauté urbaine de Lyon, les arts martiaux sont toute sa vie. À quatre ans, il est déjà sur les tatamis où il pratique le judo. Bien plus tard, passé au karaté et à la suite d'une fibromyalgie (douleurs musculaires chroniques), il décide de créer un programme pour les seniors. Il monte d'abord un atelier consacré au Chi Kong, ayant lui-même goûté aux vertus de cette gym douce chinoise aux vertus réparatrices. Puis il crée un cours de karaté, en partenariat avec Jean-Marc Rigaudie, président du Saône Vallée karaté club. *« C'est un karaté qui s'inscrit dans un programme de longévité, l'idée étant que le corps peut fonctionner quelque soit l'âge*, explique-t-il. *Ils sont en pleine forme et, comparé aux personnes de leur âge, la différence physique saute aux yeux ! »* Aujourd'hui, d'autres karatékas débutants sont venus rejoindre le groupe, qui compte dix-sept personnes. La fierté du prof égale l'affection qu'il porte à ses protégés. *« Nous sommes une famille. »*, déclare-t-il, convaincu.

Contact : Association Saône Vallée karaté club, 12, rue du Bois, BP 603 Trevoux cedex. Tél. : 06 07 65 87 30. E-mail : saonevalleekarateclub@fr.st.

Véronique Pierron

En savoir +

Depuis cette aventure, la Fédération nationale de karaté a entrepris de monter un programme spécial senior adapté à leur âge. Entre 60 et 70 ans, elle préconise la pratique des techniques – ou katas – qui permettent de gagner confiance en soi. Une pratique régulière prévient l'affaiblissement et les raideurs musculaires, les rhumatismes, les maladies cardiovasculaires, et perfectionne l'équilibre.

Vous aussi, faites-nous partager votre passion !
N'hésitez pas à nous écrire :
CNRACL – Climats, Service communication, rue du Vergne, 33059 Bordeaux cedex.

© D. R.

Des olympiades pour réunir les générations

Partout en France, les Olympiades inter-âges réunissent enfants et seniors dans la bonne humeur, autour d'épreuves ludiques et sportives. Leur objectif : créer du lien entre les générations.

C'est une belle journée de juin. Les Olympiades intergénérationnelles battent leur plein à Quimperlé, petite ville aux portes du Finistère. Au milieu de la prairie Saint-Nicolas, Simon, 82 ans, frappe trois coups contre un vieux chêne en prononçant à pleine voix les mots magiques : *« 1. 2. 3. Soleil ! »* Pendant ce temps, des gamins de 12-13 ans et des seniors de la maison de retraite de Bois-Joli rient au soleil en faisant quelques pas rapides, puis s'arrêtent brusquement lorsque Simon tourne la tête. Tous se sont transformés en statues de sel, sauf Marjorie, qui rit tant qu'elle ne parvient plus à rester immobile sur un pied. Simon désigne la petite adolescente en souriant. Erwan Balanant, élu en charge de la vie citoyenne, explique : *« C'est le conseil municipal des jeunes qui a imaginé ces rencontres avec les seniors. En juin, ils ont organisé un grand pique-nique et ont inventé des jeux praticables par les deux générations. »* Partout en France, ces Olympiades se développent depuis une quinzaine d'années. En Martinique, la mairie du Lamentin organise des jeux inter-âges depuis 1994 à la maison de retraite de la ville, mais aussi dans les principales installations sportives. Cette année, près de 250 personnes, des plus jeunes aux plus âgées, ont pratiqué en équipe des activités physiques et ludiques.

Créer des passerelles entre les âges

À Sotteville-lès-Rouen, en Seine-Maritime, ces jeux existent depuis 1996. Jacqueline Deforge, adjointe au maire, chargée de la solidarité, explique : *« Nous voulions démontrer que faire du sport à tout âge, en s'amusant et entre personnes de générations différentes, était*

© D. R.

© D. R.

À Sotteville-lès-Rouen, en Seine-Maritime *(à gauche et au centre)*, comme à Argenton-les-Vallées, dans les Deux-Sèvres *(à droite)*, enfants et seniors font équipe pour participer aux Olympiades. Une occasion de mieux se connaître, en passant de joyeux moments !

possible. » Car l'autre objectif est de créer des liens et des passerelles entre les générations. Cette année, les Olympiades ont attiré 165 participants dont une cinquantaine d'enfants. Dans le gymnase de la ville, des équipes de cinq ou sept personnes, de 7 à 90 ans, se sont affrontées toute un après-midi, dans des épreuves aussi diverses que le tennis, le tir à l'arc, le basket et le hockey. Jacqueline, 90 ans, qui vient de tirer à l'arc pour la première fois de sa vie, tient absolument à appeler sa fille pour partager son enthousiasme. *« Chaque atelier est adapté en plusieurs niveaux de difficultés car, pour les jeunes seniors par exemple, il ne faut pas que ce soit trop facile, l'objectif étant de valoriser et de ne surtout pas infantiliser »*, insiste Sakina Hotka, responsable du pôle gérontologie de Sotteville. Des liens très forts se sont tissés entre les enfants et les personnes âgées. À Quimperlé, les ados jouent à la PlayStation avec les résidents, qui ne se gênent pas pour leur donner des conseils. À l'image de cette réflexion d'une presque centenaire à un jeune : *« Reste calme, et tu gagneras ! »*

Des enfants conquis…

Ce n'est pas Stéphane Fauchron qui dira le contraire ! Depuis 2009, ce kinésithérapeute est en effet à l'initiative des Olympiades qui, dans la bonne humeur, se déroulent sur la commune d'Argenton-les-Vallées, dans les Deux-Sèvres. *« J'organisais déjà une journée d'Olympiades à l'Ehpad du Lac avec les résidents, aidé par un parrain du club de gym douce dont je m'occupe*, explique-t-il. *Mais je voulais élargir cette journée aux jeunes générations. »* Et, sous l'autorité cette année d'un très select et sérieux comité olympique, les épreuves se sont déroulées dans la bonne humeur. Le matin est réservé aux épreuves adaptées aux résidents du Lac et, l'après-midi, quatorze équipes, formées d'un enfant et d'un senior de 60 à 85 ans, se sont affrontées. Là, une dame et une fillette sont accrochées par la cheville et doivent suivre le parcours semé d'embûches sans tomber. Ici, le petit Lucien répond à un quiz le plus vite possible, alors que, pendant que son « binôme » effectue un parcours en courant. Au final, les résultats sont plus que positifs à en croire cette anecdote : juste avant que les Jeux ne débutent, deux professeurs étaient venus voir Stéphane Fauchron pour le mettre en garde à propos de deux élèves particulièrement difficiles… Contre toute attente, ils ont eu un comportement exemplaire et sont repartis avec un grand sourire…

Véronique Pierron

Marie-Madeleine Bergot,
élue en charge des affaires sociales de Quimperlé (29)

« Les Olympiades intergénérationnelles sont liées au succès de la Semaine bleue, organisée depuis 2008. Les seniors nous réclamaient davantage d'actions avec les enfants. Le CCAS a donc mis en place cet événement, avec le souci d'associer jeunes et moins jeunes. Cette journée d'échange intergénérationnelle, fondée sur des activités ludiques, est un moment de bonheur très positif. Ils sont d'autant plus magiques que nous invitons aussi des personnes qui, atteintes d'un handicap, ont du mal à s'insérer dans la société. Cette année, un jeune handicapé nous a interprété un morceau de musique à la flûte. C'était très émouvant. »

« Cette journée est un moment de bonheur très positif. »

Bon à savoir

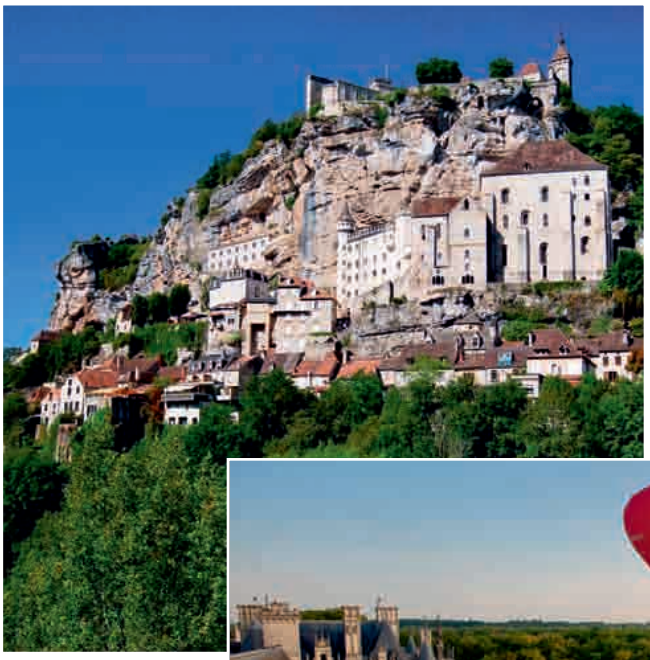
De nombreuses activités et Olympiades inter-âges sont aujourd'hui organisées par les municipalités. Pour les connaître, il vous suffit de contacter directement votre mairie. Elle vous indiquera la nature et le calendrier des manifestations organisées dans votre commune.

La France, un patrimoine d'exception près de chez vous

Avec des circuits en autocar au départ de nombreuses villes de province, l'Alsace, le Périgord, la Corse et les châteaux de la Loire sont autant de destinations françaises à découvrir pour vous émerveiller.

L'Alsace, des vignes et des villages fleuris

De la Petite France à Strasbourg, à la Petite Venise à Colmar, et jusque dans les moindres petits bourgs, l'Alsace a su préserver son patrimoine architectural. La pierre du pays, le grès rose, est présente partout : sur les ponts fortifiés, les hôtels de ville et les églises. Des ruelles pavées bordent des maisons aux toits de tuile et aux crépis multicolores, losangés de colombages. Sur les façades tombent des pluies de géraniums. Obernai, ville natale de sainte Odile, patronne de l'Alsace, est connue pour ses édifices Renaissance, qui s'harmonisent avec bonheur à l'ensemble médiéval joliment restauré. La route serpente entre les vignes et les villages et rejoint Saint-Hippolyte, dominée par la silhouette imposante du Haut-Koenigsbourg. Cette forteresse féodale de 270 m de longueur est l'un des châteaux les plus visités du pays. Jusqu'à Colmar, voici la plus belle partie de la route des vins, ponctuée de ravissants villages aux maisons à pans de bois couleur de sorbet. Ribeauvillé s'impose comme une bourgade toujours animée, et annonce la couleur, bleu franc, vert amande, ocre rose, tandis qu'apparaît Riquewihr, l'orgueil des Alsaciens : les vieilles demeures ont conservé leur splendeur du XVI^e siècle. Il faut prendre le temps de les admirer en détail pour découvrir pignons, tourelles, armoiries, cadrans solaires, poutres sculptées… Kaysersberg enfin, dominée par les vestiges de son château, aux rues longées de maisons médiévales à façades framboise, pistache ou mandarine. De la plateforme du donjon, on découvre un



Parmi les merveilles à découvrir sur les routes de France : La Roque-Gageac *(à gauche),* Rocamadour *(ci-contre),* Chenonceau *(ci-dessous),* ou Blois et son fameux escalier à double révolution *(à droite).*

© Phovoir, Fotolia, OTI, Time Tours

Des circuits hors du temps, à la découverte d'une France aux mille visages.

magnifique point de vue sur l'ensemble de la vallée.
Voir* Vacancez-vous ! *2012, p. 31.
Renseignement auprès de Salaün Holidays au 02 98 73 19 93.

La Corse, l'île montagne

Les Grecs ne s'étaient pas trompés en l'appelant Kallisté, « la très belle ». Juchée sur un rocher à l'extrémité de la ville, la citadelle de Calvi s'avance dans la mer, triomphante. On ne se lasse pas de la vue panoramique qui s'ouvre depuis les remparts sur la baie, la ville tout entière et la ligne des montagnes du Cinto. Au cœur de la citadelle serpente un dédale de ruelles et d'escaliers entourés de hautes et belles demeures, qui mènent à la cathédrale et racontent son histoire tourmentée. En contrebas, le port de plaisance où dansent les voiliers s'impose au regard comme une invitation au voyage. Avec 1 000 km de côtes et un cinquième du littoral français, la Corse séduit avant tout par ses rivages escarpés et la beauté de ses paysages. Le sud de Calvi réserve de belles surprises, entre criques sauvages et petites plages secrètes. Mais pour découvrir les plus fabuleux paysages maritimes de l'île, il faut aller à Porto. Son golfe est l'un des plus beaux de Méditerranée. Il est le point de départ de splendides excursions qui, des calanques de Piana à la réserve de Scandola, frôlent la perfection. Un chaos de roches volcaniques rouges, où pics, colonnes et figures sculptées par le vent et la brume plongent à pic dans l'azur de la mer. Changement de décor à Bonifacio, juchée sur d'impressionnantes falaises blanches de plus de 60 m de hauteur. Un décor de carte postale exceptionnel. Du nord au sud, villes, villages de montagne, ports et criques se succèdent. La Corse laisse alors le voyageur ébloui, avec pour seul désir, revenir sur celle qui mérite si bien son nom d'île de Beauté.
Voir* Vacancez-vous ! *2012, p. 35.
Renseignement auprès de FRAM au 0826 466 313.

Le Périgord noir, berceau de l'humanité

Curieuse dénomination pour l'une des régions les plus lumineuses de France ! En fait, le pays de la truffe tire son nom de ses forêts de chênes et de châtaigniers, qui conservent un aspect sombre une bonne partie de l'année. Cette belle région gourmande présente aussi d'incroyables richesses culturelles, et dévoile aux détours des visites ses multiples facettes. Ici, demeurent les vestiges du berceau de l'humanité. C'est dans cette vallée de la Vézère que l'homme s'est initié, vers 15 000 av. J.-C., à l'art pariétal. Grottes

© Phovoir, Salaün Holidays

Juchée sur des falaises de 60 m de hauteur, Bonifacio *(à gauche)* vous plonge dans un superbe décor de carte postale. De son côté, Strasbourg *(au centre et à droite)* n'est pas en reste, avec son quartier de la Petite France et ses maisons à colombages si typiques.

et abris protègent leurs mystères, mais la magnifique reproduction de la grotte de Lascaux permet d'admirer antilopes, chevaux et bisons qui cavalent sur les murs. Amateurs des voyages au centre de la Terre, ne manquez pas le gouffre de Padirac, impressionnant puits naturel qui communique avec une galerie où court une rivière souterraine. Mais c'est sur la Dordogne que le Périgord dévoile sa superbe. En empruntant les gabarres, ces anciennes embarcations qui firent du fleuve une voie commerciale, vous découvrirez les villages de La Roque-Gageac et de Domme, superbe bastide aux maisons de pierre ocre. À chaque détour, des villages perchés et de nombreux châteaux jalonnent cette vallée qu'il faut parcourir hors saison. Ainsi Beynac, l'un des trésors de la région,reste probablement le plus beau château féodal de France, tandis que Rocamadour, dressée sur un rocher où s'agrippent maisons, églises et château, serait le site le plus visité du pays après le Mont-Saint-Michel. Sarlat, enfin, où l'on déambule avec bonheur dans des ruelles médiévales aux vieilles maisons somptueusement restaurées.

Voir* Vacancez-vous ! *2012, p. 32.
Renseignement auprès de Salaün Holidays au 02 98 73 19 93.

Les châteaux de la Loire, intrigues et Histoire de France

On pose devant ces châteaux connus du monde entier, symbole de grâce, d'harmonie et de romantisme. Luxueuse résidence royale, Blois résonne encore de célèbres pages d'histoire. Lieu de l'assassinat du duc de Guise, on y admire aussi l'escalier de François Ier, fleuron de la Renaissance, et le cabinet de travail de Catherine de Médicis dont les murs abritent 237 caches à secret. Remarquable exemple du classicisme du XVIIe siècle, Cheverny, le « palais enchanté », ravit par son intérieur : lambris peints, plafonds à caissons, tapisseries et tableaux de maîtres, le tout somptueusement meublé. Féerique passerelle de pierre blanche, Chenonceau déploie son image en reflet dans le Cher. La Grande Galerie, les magnifiques jardins et les appartements des dames rivales du château laissent rêveurs les visiteurs. De découvertes en éblouissements, le voyage continue vers Amboise et le Clos-Lucé, où flotte le souvenir de Léonard de Vinci et de ses fabuleuses machines. Pour saisir le génie de l'artiste, ingénieur et architecte, ses créations et inventions sont mises en scène au fil d'une promenade visuelle et sonore. Chambord enfin, grandiose folie d'un roi rêveur, amoureux de l'art et du faste. Ce château annonce et dépasse Versailles par son exubérante architecture. Tours, clochetons, terrasses et cheminées coiffent l'édifice comme un défi au ciel pour l'éternité.

Voir* Vacancez-vous ! *2012, p. 33.
Renseignement auprès de Time Tours au 01 40 11 16 10.

Chantal Manoncourt

Vous voulez partir ?
L'autocar vient vous chercher...

Vous aimeriez partir quelques jours vous détendre, vous évader, mais ne souhaitez pas prendre l'avion ou le train... C'est possible ! Grâce au transport en autocar et à son circuit de ramassage, le Périgord, l'Alsace, la vallée de la Loire, la Corse et même l'Italie sont à votre portée. Contactez le voyagiste de votre choix, il vous indiquera les villes ou communes de départ, ainsi que le point et l'heure de rendez-vous. Ces précisions vous seront adressées avec le programme détaillé du voyage. Selon l'organisation mise en place, c'est l'autocar qui assurera le service de ramassage ou bien un minibus qui vous conduira à l'autocar. En cas de nécessité le jour du départ, vous pouvez contacter 24 h/24 le service dédié.

À l'aller comme au retour, c'est donc une prise en charge au plus près de votre domicile qui est organisée, pour vous faciliter les transports et les vacances.

© OT Irlande

L'Irlande, sauvage et préservée

Le Connemara fait partie de ce grand Ouest irlandais où le temps semble s'être arrêté. On l'a beaucoup chanté, tenté de capter ses dégradés de vert et sa précieuse lumière. En vain. Galway, la capitale du comté, perchée à la limite occidentale de l'Europe, est une ville à la campagne ouverte sur de vastes horizons. Soudain, traversant des petites routes encaissées dans des massifs de fuchsias et de rhododendrons, s'élève le haut plateau de Burren et ses lacs aux eaux profondes, royaume des saumons et des truites brunes.

Toute l'âme irlandaise

Rural, isolé et d'une beauté à couper le souffle, le Donegal possède une atmosphère caractéristique de bout du monde, avec plus de 370 km de côtes inhabitées battues par les vagues. Comme un microcosme irlandais, on y trouve des landes de bruyères, des tourbières et les plus escarpées des montagnes. Au milieu de cette nature sauvage et préservée, les paysages se succèdent, offrant une incroyable diversité pour une île à peine plus grande que deux fois la région Rhône-Alpes. Au nord, la Chaussée des Géants et ses étranges colonnes de basalte font l'objet de nombreuses légendes, tandis que, au sud, l'anneau de Kerry dévoile les étonnants paysages gris-bleu de la péninsule d'Iveragh. La campagne cependant ne peut faire oublier le charme des villes du pays. À l'image de Cork, qui dégage une atmosphère nostalgique avec ses canaux et ses ruelles étroites. Belfast offre des trésors d'architecture. Dublin, enfin, la capitale, se raconte à travers ses monuments mais aussi dans ses pubs où se révèlent toute l'âme et la culture irlandaises.

Chantal Manoncourt

Entre histoire, folklore et traditions, l'Irlande vous accueille

Circuit de 10 jours, les 30/04 et 01/10 à 1 190 € et les 07 et 22/05/2012 à 1 235 €
Au départ de Paris, Nantes, Bordeaux, Lyon, Toulouse, Nice et Marseille. Vols A/R et taxes d'aéroport inclus. Tarif unique au départ de Paris et de province. Circuit complet du nord au sud du pays.
Réduction Vikiva 40 € pour 2 personnes inscrites.

À découvrir avec Time Tours
38, rue Garibaldi
93100 Montreuil-sous-Bois
Tél. : 01 40 11 16 10

Lors de la réservation, précisez votre code partenaire : 1709 et si vous êtes adhérent Vikiva

Voir votre catalogue *Vacancez-vous !* 2012, p. 36.

Entre Tage et Douro
Le Portugal du nord au sud

© Vacances Bleues

Porto, Braga, Guimarães, Coimbra, Fatima, Nazaré, Sintra, Lisbonne… Du charme médiéval au style manuélin, du folklore de ses quartiers pittoresques aux villes tournées vers la culture… Tout y est ! Même une minicroisière sur le Douro ! Un circuit complet du nord au sud du pays, en 700 km seulement et 2 changements d'hôtels !

Un voyage serein entre Tage et Douro où vous rencontrerez les descendants des Lusitaniens, peuple authentique et hospitalier.

970 €* au départ de Paris,
995 €* au départ de Lyon, Marseille, Nice et Toulouse.
Les 17 avril, 22 mai, 5 juin, 11, 18 et 25 septembre 2012
Bon à savoir : vous arriverez à l'aéroport de Porto et repartirez de Lisbonne. Cette organisation vous apportera un gain de temps et facilitera votre retour vers la France.

Information et réservation :
Vacances bleues
Tél. : 04 91 00 96 13

Préciser votre code partenaire CNRACL : CNR et si vous êtes adhérent Vikiva

Par personne, en chambre double, en hôtels 3. Cadeau de bienvenue et guide touristique offert.

Profitez de longues escales originales

Croisière Tutti Frutti

du 23 au 30 septembre 2012

La compagnie **CROISIÈRES DE FRANCE** vous accueillera à bord de ***L'Horizon***, qui sera inauguré au printemps 2012.

L'Horizon

Croisière Méditerranée

à partir de 690 € (1) et 790 € (2) TOUT COMPRIS,

incluant même les boissons au bar.

Athenaeum
Tél. : 01 58 36 08 33

Code partenaire : CNR12
Vikiva : réduction 60 € (30 € x 2)
si vous partez à deux.

(1) En cabine intérieure 4 personnes. (2) En cabine intérieure 2 personnes. Sous réserve de disponibilités.

Crédits : © Athenaeum.